

רווחה נפשית של בני נוער בתקופת הקורונה (COVID-19): דו"ח מצב

גב' גל נאור וד"ר אלה דניאל

המעבדה להתפתחות חברתית, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל אביב

בישראל היו 746 אלפי תלמידי חינוך על יסודי בשנת הלימודים תשע"ט (משרד החינוך, 2019). מספר זה מייצג בני נוער רבים המתמודדים עם אתגרי גיל ההתבגרות, יחד עם למידה משמעותית וחשובה לעתידם. על אתגרים אלה הוסיפה מגפת הקורונה אתגרים נוספים, ביניהם איום בריאותי להם ולקרובים להם, התמודדות כלכלית של המשפחה, סגר ובידוד המונעים פעילות פנאי ופעילות חברתית, ולמידה מרחוק. כדי לסייע לבני הנוער בהתמודדות עם האתגרים, עלינו להבין כיצד תופסים אותם התלמידים, ואיך הם מתמודדים איתם.

על המחקר

מטרת המחקר לבחון את רווחתם הנפשית של בני נוער בתקופת הקורונה, יחד עם גורמים פוטנציאליים היכולים לסייע להם בהתמודדות: ערכים, תמיכה חברתית, למידה מרחוק, חשיפה למחלה.

במהלך אפריל 2020, הופץ סקר אינטרנטי בין בני נוער ברחבי הארץ. על הסקר ענו 221 נערים ונערות בין הגילאים 12 ל-18 (גיל ממוצע 15.24 ס"ת 1.70). הסקר יוצא דופן בכיסוי נרחב של בני נוער מהפריפריה ומישובים כפריים, והוא כולל משתתפים רבים מהצפון ובעיקר מהדרום (טבלה 1), תושבי ערים וישובים כפריים (טבלה 2). המשיבים אינם מייצגים את ההתפלגות המגדרית, כאשר יותר בנות ענו מאשר בנים (69% לעומת 31%).

חשיפה למחלת ה-COVID-19

חלק מבני הנוער המשיבים הושפעו ממחלת COVID-19 באופן ישיר, בעוד רבים מהם הושפעו ממנה באופן עקיף בלבד. אף משיב או משיבה לא דיווחו כי חלו בעצמם במחלה. יחד עם זאת, חמישה בני נוער דיווחו כי בני משפחתם הקרובה אובחנו כחולים במחלת COVID-19, ו-15 נוספים דיווחו כי אדם קרוב אליהם אחר אובחן כחולה, ו-69 דיווחו כי אדם קרוב אליהם נבדק בחשד למחלה. 57 דיווחו כי הם או בן משפחה קרובה הושמו בבידוד. נוסף על כך, 78 דיווחו כי אדם קרוב אליהם אחר הושם בבידוד. בסך הכל, מעל חצי מהמשיבים היו קשורים באופן קרוב לאדם שהושם בבידוד. מחקר מראה כי חשיפה קרובה להשפעות הנגיף עלולה להוריד את הרווחה הנפשית ולהעלות את הסיכוי לקשיים נפשיים (Pfefferbaum & North, 2020; Torales, O'Higgins, Castaldelli-Maia, & Ventriglio, 2020). לפיכך, ניתן להניח כי העומס הרגשי של חשש לחיי הקרובים לך, נגע בחיי רבים מבני הנוער במדגם.

רווחה נפשית: רגשות חיוביים ושליילים

שאלנו את בני הנוער אודות רגשותיהם, החיוביים והשליליים בתקופה טעונה זו. בסולם שבין 1 לבין 5, דיווחו המתבגרים על רגשות חיוביים בממוצע 3.09, ס"ת 0.77 בסולם שבין 1 ל-5, ורגשות שליליים בממוצע 2.49, ס"ת 0.82. הרגשות החיוביים שבלטו בשכיחותם בקרב בני הנוער היו פעילות, נחישות, ערנות, קשב וחזק. במקביל, הרגשות השליליים שחזרו היו חוסר שקט, טרדה, לחץ, ורגזנות, ובמידה פחותה עצב. רק מיעוט מהמתבגרים דיווח על פחד, בהלה, עוינות, אשמה או בושה. בהשוואה לשלושה מחקרים קודמים אודות מתבגרים ישראלים שבוצעו בארבע השנים האחרונות, נראה כי המתבגרים במדגם דיווחו על פחות רגשות חיוביים ויותר רגשות שליליים במידה רבה בהשוואה לשני מחקרים (Hamama & Hamama-Raz, 2019; Orkibi, Hamama, Gavriel-Fried, & Ronen, 2018). הם דיווחו

גם על מעט יותר רגשות חיוביים ומידה דומה של רגשות שליליים בהשוואה למחקר נוסף (Ronen, Hamama, Rosenbaum, & Mishely-Yarlap, 2016). ממצא זה מדגיש את תפקיד מערכת החינוך והבריאות בתמיכה בבני הנוער בשעת המשבר.

בנים הרגישו יותר רגשות חיוביים (ממוצע 3.28, ס"ת 0.75 לעומת ממוצע 3.00, ס"ת 0.76) ופחות רגשות שליליים מאשר בנות באופן מובהק (ממוצע 2.15, ס"ת 0.66 לעומת ממוצע 2.64, ס"ת 0.84). מגדר שיחק תפקיד מרכזי בביטוי של סימפטומים של פוסט-טראומה, כאשר בנות דווחו על יותר תסמינים של פוסט-טראומה מאשר בנים, גם במצבי חשיפה זהה לאירוע הטראומטי היתה זהה. בנוסף, בנות לרוב דווחו על רמת רווחה נפשית נמוכה (Goenjian et al., 2008; Bal, 2016; Traylor, Williams, Kenney, & Hopson, 2011) ורמת דיכאון גבוהה יותר מאשר בנים ותסמינים של פוסט-טראומה גם לאורך זמן (Goenjian et al., 2011).

הבדלים קטנים נמצאו ברווחה הנפשית בין מתבגרים בערים לבין מתבגרים ביישובים הכפריים (מושבים, קיבוצים, יישובים קהילתיים), כאשר המגמה היתה של יותר רגשות חיוביים בקרב בני הנוער ביישובים הכפריים, ויותר שליליים בקרב בני הנוער בערים. ההבדלים היו מובהקים במספר רגשות: עיונות, התלהבות, רגזנות, ובמידה פחותה בהלה. גם בתחושת החוזק והנחישות נמצאו מגמות של הבדל. ניתן להציע מספר הסברים להבדלים בין הקהילות. ראשית, ההבדלים יכולים לשקף תחושת ביטחון בקהילות סגורות ומבודדות, שתושביהן מאמינים שהסיכוי שיחשפו לנגיף קטן. כמו כן, בני הנוער ביישובים הכפריים זוכים למרחב גדול יותר מבני הנוער בערים, באשר רובם יכולים להתאווור בשטח פתוח או בטבע. לבסוף, ברבים מהיישובים הכפריים בני הנוער ביצעו תפקיד ייחודי של תמיכה קהילתית, כמו תפעול ארועי תרבות, חלוקת מנות מזון לקשישים וכדומה. תפקיד כזה מציב את בני הנוער כתומכים ולא נתמכים, פעילים ולא פסיבים. ספרות מציעה כי מעורבות בפעילות אזרחית, כמו התנדבות ועשייה קהילתית קשורה לרווחה פסיכולוגית של בני נוער (Ludden, 2011), למרות שהתמיכה בכך אינה חד משמעית (Whillans et al., 2016). לפיכך, הנתונים מציעים כי שילוב בני נוער בתפקידי עשייה ותמיכה יכול לשפר את מצבם הנפשי.

תפקידה של תמיכה בקידום רווחה נפשית

המחקר בחן את רמת התמיכה אותה מרגישים המתבגרים. באופן כללי, בני הנוער דיווחו על רמה גבוהה של תמיכה, ממוצע 3.88, ס"ת 0.87. ניתן להבחין בין שני סוגי תמיכה. מחד, בני הנוער מדווחים על תמיכה חברתית, הכוללת תחושת שייכות, וידיעה כי יש מי שמעוניין לבלות בחברתם. מאידך, הם מדווחים על תמיכה רגשית, כלומר הידיעה כי יש מי שיוכל להקשיב או ליעץ להם בפתרון בעיות. באופן כללי, מידת התמיכה החברתית (ממוצע 4.01, ס"ת 0.63) היתה גבוהה ממידת התמיכה הרגשית (ממוצע 3.70, ס"ת 0.94). לא היו הבדלים בין בנים לבנות במידת התמיכה הכללית, אך בנים הרגישו מעט יותר תמיכה חברתית מאשר בנות. לא נמצאו הבדלים מובהקים במידת התמיכה בין יישובים עירוניים וכפריים.

בהתאם לממצאי עבר (Orkibi et al., 2018; Ronen et al., 2016), תמיכה חברתית ורגשית כאחד היו קשורות ליותר רגשות חיוביים בקרב בני הנוער ($r = .25$, $r = .24$, בהתאמה). תמיכה חברתית, אך לא רגשית, הייתה קשורה לפחות רגשות שליליים בקרב בני הנוער ($r = -.25$). חשוב לציין כי מחקרי עבר הראו חשיבות רבה לתמיכה במתבגרים מצד הורים ומצד בני קבוצת גיל כאחד, כאשר שילוב של תמיכה משני הגורמים הוא יעיל במיוחד בעידוד רווחה נפשית (Heerde & Hemphill, 2018; Walsh, Harel-Fisch, & Fogel-Grinvald, 2010; Williams & Anthony, 2015; Young, Berenson, Cohen, & Garcia, 2005).

ערכי בני נוער בשעת משבר, ורווחתם הנפשית

במסגרת המחקר בחנו גם את ערכי בני הנוער - המוטיבציות המרכזיות החשובות להם בחיים, ומניעות אותם לעשייה. מעבר לצורות התישבות או מגדר, מצאנו כי הערכים החשובים ביותר לבני הנוער הם קשר עם הקרובים להם ואכפתיות כלפיהם, כמו גם השגיות והצלחה בחיים. חשובים למתבגרים היו גם עצמאות בחיים והנאה בחיי היום יום. הבוגרים יותר מבין המתבגרים החשיבו פחות הנאה בחיים מאשר הצעירים, והחשיבו יותר אוניברסליות, כלומר אכפתיות כלפי החברה הכללית והסביבה. ערכים אלה מתאימים לערכים שנמצאו בעבר כמאפיינים במיוחד בני נוער ישראלים, ותואמים מגמות גיל (Daniel & Benish-Weisman, 2019).

מחקרים שבוצעו בעבר מצאו כי זמני משבר בטחוני היו קשורים לעליה בערכים של שמרנות, בטחון וסדר (Daniel, Fortuna, Thrun, Cioban, & Knafo, 2013). במחקר הנוכחי לא מצאנו חשיבות גבוהה במיוחד של ערכי בטחון, השאיפה לשמור על בריאות ובטחון היחיד והקבוצה החברתית. לפיכך, בחנו האם ערכי בטחון אלה הם חשובים במיוחד לקבוצות מסוימות בתוך המדגם. ראשית, בחנו האם חשיפה קרובה יותר למחלה קשורה לחשיבות ערכי בטחון. באופן מפתיע, נמצא כי בני נוער אשר נכנסו לבידוד, או הכירו אדם קרוב שנכנס לבידוד, החשיבו ערכי גרייה ורצו שינויים בחייהם יותר, וערכי בטחון וסדר פחות, מאשר בני נוער שלא הכירו אדם קרוב שנכנס לבידוד. נראה כי יותר מאשר חרדה, הבידוד יצר בקרב בני הנוער צורך עז בגרויים חדשים ופריעת סדרים קיימים. ממצא זה הוא מהותי בהשגת ציות לנהלי הגיינה לאורך זמן, כאשר יתכן כי בידוד מוריד את המוטיבציה לשמירה על כללים אלה בקרב בני נוער.

שנית, בחנו האם תחושה סובייקטיבית של פחד או בהלה היתה קשורה לערכי בטחון גבוהים יותר. חילקנו את המדגם לשלישים, על פי המידה בה דיווחו בני הנוער על תחושת פחד או בהלה. הנערים והנערות שדיווחו מידה גבוהה של פחד, דיווחו גם על חשיבות גבוהה יותר במובהק של ערכי בטחון (ממוצע 4.22, ס"ת 0.77) ביחס ליתר הנערים (ממוצע 3.94, ס"ת 0.88). יחד עם זאת, אין לדעת האם תחושת הפחד היא שגרמה לנערים להחשיב בטחון במידה רבה יותר כמטרה חשובה בחייהם, או שבני נוער המעוניינים בבטחון וסדר, פגיעים יותר לתחושות חרדה בזמן המשבר. כמו כן, אין לדעת בעת זו מהן ההשלכות ארוכות הטווח של חשיבות ערכים אלו, והאם המשביר ישפיע לטווח ארוך על עדיפויות הערכים של בני נוער.

למידה מרחוק: שיעור השתתפות והשפעה על רווחה נפשית

לבסוף, בחנו את שכיחות הלמידה מרחוק, ומידת ההשתתפות בה. כמעט 60% מהתלמידים דיווחו כי הם מתבקשים להשתתף בשיעור למידה מרחוק לפחות פעם ביום (למשל בזום), ובנוסף מתבקשים גם לבצע משימה בבית לפחות פעם ביום (טבלה 3). ישנה התאמה בין תדירות הלמידה מרחוק לתדירות המשימות מהבית, כלומר בתי ספר המלמדים מרחוק נוטים גם לתת משימות בבית באופן תדיר. ישנם בתי ספר הנותנים משימות ללמידה בבית ולא מבצעים שיעורים קבוצתיים מרחוק, אך לא להפך. לא נמצאו בתי ספר המבצעים שיעורים מרחוק אך לא נותנים משימות ללמידה בבית.

ניתן לראות מידה רבה של השתתפות בלמידה מרחוק, כאשר כשלושה רבעים מהתלמידים מדווחים כי השתתפו בכל, או כמעט בכל השיעורים וביצעו את כל, או כמעט את כל המטלות (טבלה 4). באופן מעניין, נמצא כי ככל שבוצעו יותר שיעורים, וניתנו יותר משימות, כך היה גם שיעור השתתפות גבוה יותר. תלמידים שדיווחו כי קיבלו משימות רבות, דיווחו גם כי ביצעו את רוב המשימות. אחוז גבוה של תלמידים שלא השתתפו בלמידה נמצאו מבין אלו שדיווחו שבתי הספר שלהם דרשו מהם למידה מועטה. התוצאות יכולות לשקף את תחושת המחויבות אותה משדר בית הספר, כאשר בתי ספר המעבירים מסר של חשיבות הלמידה מרחוק על ידי הקפדה על תדירות, מצליחים לגייס את התלמידים ללמידה. יחד עם זאת, יכול להיות כי מדובר בהטיה בתפיסה, כאשר תלמידים שאינם משתתפים בלמידה אינם מודעים להיקפה המלא.

התלמידים שהשתתפו יותר בלמידה היו תלמידים התופסים השגיות או עמידה בכללים כערכים בעלי חשיבות גבוהה. יתכן שתלמידים אלו רואים בלמידה מרחוק אמצעי להמשך של שימור וקידום של ערכים אלו. הלמידה מרחוק כמו הלמידה הרגילה במגיעה כמענה לצרכים של הישגיות ושיגרה. בנוסף, יתכן והתלמידים השתתפו מתוך תחושה של מחויבות לשמירה של הכללים, והשתתפו כפי שהיו משתתפים בשיעורים הרגילים.

נמצאו אינדיקציות לקושי נפשי הקשור בלמידה מרחוק. ריבוי משימות, ובמידה פחותה ריבוי שיעורים מקוונים, נמצאו קשורים ברגשות שליליים, ובעיקר ברגשות של לחץ, חוסר שקט, טרדה, עצב, פחד ובהלה. הקשר נמצא בין שכחות המשימות שניתנו לבין הרגשות השליליים, ולא בין מידת ההשתתפות לבין הרגשות השליליים. יתכן שהלמידה מרחוק מיטיבה עם רווחת בני הנוער כאשר היא מוסיפה ערך חברתי מעבר ללמידה עצמה, כלומר חיבור חברתי וקיום שגרה של קשר בינאישי. לעומת זאת, עומס משימות, ובעיקר עומס משימות ללמידה עצמאית, מקשות על הרווחה הנפשית בעת זו.

לסיכום

המחקר הנוכחי מציע תמונת מצב על החוויה של בני נוער בכיתות ז-יב בתקופת מגפת הקורונה (COVID-19). המחקר מציע כי בני הנוער חשים פחות רגשות חיוביים, ויותר רגשות שליליים, מאשר בתקופה רגילה. תופעה זו נמצאה בעיקר בקרב בנות, ובמידה מסוימת בקרב בני נוער השוכנים בערים. המחקר מציע כי תמיכה רגשית וחברתית, ובעיקר תחושת שייכות וקשר, יכולים לסייע בקידום רווחה נפשית.

המחקר לא מצא שינויים גדולים בערכי בני הנוער בתקופה זו, אך מציע כי תחושת חרדה עלולה ליצור שינוי ערכי. יש לשים דגש על מניעת חרדה שתיצור שינוי כזה, כיוון שמחקרי עבר מציעים שערכים מתעצבים במידה רבה בגיל ההתבגרות, ושינויים בעת הזו עלולים להשליך על פני החברה לטווח רחוק (Inglehart, 2016).

לבסוף, בני הנוער מתארים התגייסות של בתי הספר ללמידה אינטנסיבית מרחוק. הם מדווחים גם על השתתפות מרשימה מצידם בתהליכי הלמידה, המתעצמת כאשר תדירות ההוראה עולה. יחד עם זאת, עומס רב של למידה מרחוק, ובעיקר של משימות למידה עצמאית, היה קשור לירידה ברווחה הנפשית.

לפרטים נוספים ויצירת קשר: ד"ר אלה דניאל, della@tauex.tau.ac.il, valueslab@gmail.com

טבלה 3: בית הספר מקיים למידה מרחוק

59.3%	131	לפחות פעם ביום	שיעורים מקוונים (לדוגמא שיעורים בזום)
21.7%	48	לפחות פעם בשבוע	
14.0%	31	פחות מפעם בשבוע	
59.7%	132	לפחות פעם ביום	משימות א- סינכרוניות
29.4%	65	לפחות פעם בשבוע	
6.3%	14	פחות מפעם בשבוע	

טבלה 1: מחוז מגורים

4.5%	10	צפון
5.9%	13	חיפה
5.0%	11	תל אביב
24.9%	55	מרכז
14.5%	32	ירושלים
24.0%	53	דרום
3.6%	8	יהודה ושומרון
17.6%	39	חסר
100%	221	סה"כ

טבלה 4: השתתפות בלמידה מרחוק

72.9%	161	בכולם או כמעט כולם	שיעורים מקוונים (לדוגמא שיעורים בזום)
10.4%	23	בערך בחצי	
12.2%	27	במעט מאוד או בכלל לא	
66.5%	147	בכולם או כמעט כולם	משימות א- סינכרוניות
17.6%	39	בערך בחצי	
11.3%	25	במעט מאוד או בכלל לא	

טבלה 2: סוג התיישבות

41.2%	91	עיר
7.2%	16	ישוב קהילתי
21.7%	48	מושב
10.9%	24	קיבוץ
0.5%	1	התנחלות
18.6%	41	חסר
100%	221	סה"כ

רשימת מקורות

משרד החינוך, המנהל לכלכלה ותקציבים (2019). התפתחות מערכת החינוך: עובדות ונתונים תשע"ט.

<https://edu.gov.il/sites/MinhalCalcala/economicandstatistics/main-info/Pages/statistics-2019.aspx>

- Bal, A. (2008). Post-traumatic stress disorder in Turkish child and adolescent survivors three years after the Marmara earthquake. *Child and Adolescent Mental Health, 13*(3), 134–139. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2007.00469.x>
- Daniel, E., & Benish-Weisman, M. (2019). Value development during adolescence: Dimensions of change and stability. *Journal of Personality, 87*(3), 620–632. <https://doi.org/10.1111/jopy.12420>
- Daniel, E., Fortuna, K., Thrun, S. K., Cioban, S., & Knafo, A. (2013). Brief report: Early adolescents' value development at war time. *Journal of Adolescence, 36*(4), 651–655. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.03.009>
- Goenjian, A. K., Roussos, A., Steinberg, A. M., Sotiropoulou, C., Walling, D., Kakaki, M., & Karagianni, S. (2011). Longitudinal study of PTSD, depression, and quality of life among adolescents after the Parnitha earthquake. *Journal of Affective Disorders, 133*(3), 509–515. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.04.053>
- Hamama, L., & Hamama-Raz, Y. (2019). Meaning in Life, Self-Control, Positive and Negative Affect: Exploring Gender Differences Among Adolescents. *Youth & Society, 0044118X1988373*. <https://doi.org/10.1177/0044118X19883736>
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018, March 1). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review, Vol. 47*, pp. 44–62. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.10.001>
- Inglehart, R. (2016). The danger of deconsolidation: How much should we worry? *Journal of Democracy, 27*(3), 18–23. <https://doi.org/10.1353/jod.2016.0053>
- Ludden, A. B. (2011). Engagement in School and Community Civic Activities Among Rural Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(9), 1254–1270. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9536-3>
- Orkibi, H., Hamama, L., Gavriel-Fried, B., & Ronen, T. (2018). Pathways to Adolescents' Flourishing: Linking Self-Control Skills and Positivity Ratio Through Social Support. *Youth & Society, 50*(1), 3–25. <https://doi.org/10.1177/0044118X15581171>
- Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/nejmp2008017>
- Ronen, T., Hamama, L., Rosenbaum, M., & Mishely-Yarlap, A. (2016). Subjective well-being in adolescence: The role of self-control, social support, age, a gender, and familial crisis. *Journal of Happiness Studies, 17*(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9585-5>
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry, 002076402091521*. <https://doi.org/10.1177/0020764020915212>
- Traylor, A. C., Williams, J. D., Kenney, J. L., & Hopson, L. M. (2016). Relationships between adolescent well-being and friend support and behavior. *Children & Schools, 38*(3), 179–186. <https://doi.org/10.1093/cs/cdw021>
- Walsh, S. D., Harel-Fisch, Y., & Fogel-Grinvald, H. (2010). Parents, teachers and peer relations as predictors of risk behaviors and mental well-being among immigrant and Israeli born adolescents. *Social Science and Medicine, 70*(7), 976–984. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.12.010>
- Whillans, A. V., Seider, S. C., Chen, L., Dwyer, R. J., Novick, S., Gramigna, K. J., ... Dunn, E. W. (2016). Does volunteering improve well-being? *Comprehensive Results in Social Psychology, 1*(1–3), 35–50.

<https://doi.org/10.1080/23743603.2016.1273647>

- Williams, L. R., & Anthony, E. K. (2015). A model of positive family and peer relationships on adolescent functioning. *Journal of Child and Family Studies, 24*(3), 658–667. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9876-1>
- Young, J. F., Berenson, K., Cohen, P., & Garcia, J. (2005). The role of parent and peer support in predicting adolescent depression: A longitudinal community study. *Journal of Research on Adolescence, 15*(4), 407–423. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2005.00105.x>